

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАДЖИКИСТАН  
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»**

«Утверждаю»

Декан естественнонаучного  
факультета

  
Лешукович А.И.

« \_\_\_\_\_ » 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

для специальности

Направление подготовки - 09.02.09 Веб-разработка

Профиль подготовки – СОО: технологический

Форма подготовки – очная

**ДУШАНБЕ - 2026**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины<br>«Физическая культура» | 4  |
| 2 | Структура и содержание общеобразовательной дисциплины  | 10 |
| 3 | Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины                                    | 18 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины                          | 19 |

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 09.02.09 Веб-разработка

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

«Физическая культура» является обязательной дисциплиной общеобразовательной подготовки специалистов среднего звена по специальностям технологического профиля на базе основного общего образования.

### **1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.3.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины  |   |
|--|---|---|
|  | Общие   | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски</li> </ul> | <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |  |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>   | <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>  |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul>   | <p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ..... физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> | <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|---|---|

### **1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка обучающегося            | <b>72</b> часа, в том числе: |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося | <b>72</b> часа, из них       |
| практические занятия                                  | <b>72</b> часа               |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Общее количество часов</b> |
|---|-------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <b>72</b>                     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | <b>72</b>                     |
| в том числе:  |                               |
| практические занятия  | 72                            |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |                               |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                 | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|-------------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                       |
| Раздел 1  | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>   | <b>12</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Основное содержание</b>                                  |  |             |                         |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |             |                         |
|   | ..... физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  |             |                         |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни                    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  |             |                         |
|   | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание   |             |                         |
|   | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека   |             |                         |
| Тема 1.3 Современные  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04,           |

|  |   |          |                     |
|--|---|----------|---------------------|
| системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) |          | ОК 08               |
|  | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность   |          |                     |
| <b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой   |          |                     |
|  | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями   |          |                     |
|  | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля   |          |                     |
|  | Физические качества, средства их совершенствования  |          |                     |
| <b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе   |          |                     |

|   |   |           |                        |
|---|---|-----------|------------------------|
|   | труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики  |           |                        |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  |           |                        |
|   | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                   |           |                        |
| <b>Раздел № 2</b>   | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  | <b>60</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
| <b>Методико-практические занятия</b>  |   | <b>10</b> |                        |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2         |                        |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения   |           |                        |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  |           |                        |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2         |                        |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |           |                        |

|   |  |           |                     |
|---|--|-----------|---------------------|
| <b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 01, ОК 04        |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         |                     |
|   | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   |           |                     |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         |                     |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности       |           |                     |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   |           |                     |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         |                     |
|   | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |           |                     |
|   | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)  |           |                     |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>   |  | <b>50</b> |                     |
| <b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         |                     |
|   | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных  |           |                     |

|   |   |   |                     |
|---|---|---|---------------------|
| культурой   | возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>1</sup> развитие основных физических качеств  |   |                     |
| <b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика<br>(обязательный вид) | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2 |                     |
|   | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |   |                     |
| <b>Тема 2.7 (4)</b> Аэробика                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2 |                     |
|   | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.  |   |                     |
|   | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).<br>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).  |   |                     |
| <b>Тема 2.7 Самбо (6)</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2 |                     |
|   | Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.<br>Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.   |   |                     |

|                               |   |   |                     |
|-------------------------------|---|---|---------------------|
|                               | Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры  |   |                     |
| <b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |                     |
|                               | <b>Практические занятия</b>   | 2 |                     |
|                               | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |   |                     |
|                               | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |   |                     |
| <b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                               | <b>Практические занятия</b>   | 2 |                     |
|                               | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении   |   |                     |
|                               | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |   |                     |
| <b>Тема 2.8 (4) Бадминтон</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |                     |
|                               | <b>Практические занятия</b>   | 2 |                     |
|                               | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад   |   |                     |

|  |   |           |                     |
|--|---|-----------|---------------------|
|  | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |           |                     |
|  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона           |           |                     |
| <b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика<br><i>(практические занятия 30-38)</i>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |                     |
|  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |           |                     |
|  | Совершенствование техники спринтерского бега  |           |                     |
|  | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                 |           |                     |
|  | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                          |           |                     |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  |           |                     |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега   |           |                     |
|  | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |           |                     |
|  | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.        |           |                     |
| <b>Тема 2.10</b> Плавание  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 34        |                     |
|  | Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)                           |           |                     |
|  | Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов  |           |                     |
|  | Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего  |           |                     |
|  | Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания                         |           |                     |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |   |           | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>72</b> |                     |

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:**

Спортивный комплекс: спортивный зал

Спортивные залы (игровой, единоборств, сухого плавания): баскетбольные щиты; шведские стенки; стенки для волейбола; ворота для мини-футбола; боксерские груши  
бассейн: дорожки; плавательные доски.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Основные источники:**

1. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – Изд-во «Просвещение», 2022 г.

2. Погадаев Г.И., под ред. И. Акинфеева Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы. Учебник – Изд-во «Просвещение», 2023 г.

#### **Дополнительные источники**

3. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция   | Раздел/Тема   | Тип оценочных мероприятия  |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4.<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | – составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4.<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10   | – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>– составление профессиограммы<br>– заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4.<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | – составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете |

**Формы оценки результативности обучения:**

пятибалльная, на основании которой выставляется итоговая оценка.

**Методы оценки результатов обучения дисциплины «Физическая культура»:**

итоговая оценка по окончании изучения дисциплины выставляется по результатам дифференцированного зачета.